EL NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

(Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717)

Módulo de Psiodrama

Traducción:

Pongan en práctica. Recuperen. Reescriban. Curenlo en público.

¿Por qué la acción cura lo que la conversación no puede?

El psicodrama fue desarrollado por Jacob Moreno en la década de 1920, no como entretenimiento, ni como juego de roles, sino como una intervención clínica basada en una comprensión neurológica específica: el cerebro procesa la experiencia vivida de manera diferente a la experiencia narrada. Cuando se cuenta la historia de lo que ocurrió, se activa la corteza prefrontal: se está gestionando, editando y enmarcando. Cuando se representa la historia, se involucra el sistema límbico. La memoria corporal se activa. La carga emocional emerge de una forma. que se puede tratar, observar y dar de alta.

Cada técnica en este módulo tiene un mecanismo documentado. El ritual del objeto (el talco) funciona porque las respuestas de miedo y deseo del cerebro se condicionan a los objetos, y pueden ser recondicionadas a través de la experiencia directa con esos objetos. La simulación del estigma funciona porque la vergüenza se alimenta del aislamiento y pierde poder cuando se vuelve universal. La actuación terapéutica funciona porque el cuerpo que experimenta la recuperación crea las asociaciones neuronales de la recuperación; el cerebro no lo hace completamente. Distinguir entre la experiencia real y la simulada a nivel límbico.

Este módulo es la herramienta más potente de la biblioteca de reuniones Kernel. También es la que requiere más habilidades por parte del facilitador, la mayor atención a la seguridad y la mayor preparación. Lea todo el módulo antes de ejecutar cualquier parte del mismo. Los protocolos de seguridad no son opcionales.

Requisitos de seguridad para el personal de apoyo: leer antes de continuar.

- Este módulo no debe utilizarse en las tres primeras reuniones de un nuevo

grupo. Es fundamental establecer la confianza primero.

- El número 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 está disponible. Asegúrense de que haya al menos una persona en la sala en la que confían para que se siente con alguien que se sienta angustiado.

  Tenga en cuenta: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
- Nadie está obligado a participar en ninguna representación. Ser un espectador implica una participación completa.
- El facilitador no interpreta ningún personaje en la obra principal; ustedes son los directores y responsables de la seguridad durante toda la actividad.

  En caso de emergencia o crisis, contacten al: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
- Si alguien comienza a despersonalizarse (se queda muy quieto, con la mirada perdida, deja de responder), interrumpan la escena inmediatamente. Utilicen la frase de anclaje: "Estáis en esta habitación. Hoy es [fecha]. Estáis a salvo. Nombra algo que podáis sentir ahora mismo."
- CRÍTICO: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
  Siempre terminen la sesión con la Actuación de Sanación (Módulo 3) — nunca dejen al grupo en medio del dolor sin completar el proceso de reparación.

Módulo 1

Traducción:

El Ritual del Objeto

Traducción:

La fuerza reside en la asociación; recuperadla compartiéndola con el grupo.

El mecanismo de acción terapéutico.

El deseo no es principalmente un pensamiento. Es principalmente una asociación de objetos. El cerebro ha asociado objetos específicos, como una bolsa, un tubo, una botella o un determinado color de envase, con la experiencia neuroquímica de la sustancia. Cuando se encuentran esos objetos, el deseo se activa antes de que ocurra el pensamiento consciente. Esto es un condicionamiento clásico, y se produce en el cuerpo, no en la mente.

El ritual con objetos funciona introduciendo un objeto SUSTITUTO, algo que se parece lo suficiente a la realidad para activar una versión leve de la asociación, y luego trabajando con ese objeto en un contexto grupal que reprograma activamente la asociación. La presencia y la respuesta del grupo se convierten en la nueva experiencia asociada. Al final del ritual, el objeto ha sido manipulado, examinado, ridiculizado y desechado. La asociación ha sido interrumpida y reemplazada.

1.1

Traducción:

El Ritual del Talco para Bebés

(No se proporciona traducción adicional, ya que la frase es descriptiva y no requiere adaptación cultural o médica específica.)

El atractivo de la línea — desconstruido en tiempo real.

Lo que necesita:

- Un envase de talco para bebés, o polvo blanco similar.
- Un espejo pequeño o una superficie plana oscura (opcional; ayuda a visualizar).
- Un contenedor de residuos colocado de forma visible en el centro de la

habitación.
- No se debe poner música durante este ritual; el silencio es fundamental.

FACILITADOR: Tengo algo en esta bolsa. La voy a pasar entre vosotros. No la abráis todavía.

[[Pasen la bolsa sellada alrededor del círculo. Permitan que la gente la sostenga, sienta su peso, sin abrirla.]]

¿Cómo se siente al sostenerlo?

[[Respuestas breves. No insistir. Continuar.]]

[[Abran la bolsa. Muestren que es talco para bebés. Algunas personas se reirán. Déjenlas.]]

FACILITADOR: Aquí está lo que vamos a hacer. Voy a colocar algo sobre esta superficie.

[[Apliquen una pequeña cantidad en el espejo o en una superficie oscura. Si el grupo se siente cómodo, pueden extenderla en una línea.]]

FACILITADOR: Mírenlo. ¿Qué aspecto tiene?

[[El grupo reacciona. No obliguen a nadie. Algunos se reirán, otros se quedarán en silencio, y algunos sentirán algo físicamente. Todas las reacciones son válidas.]]

Los Tres Pasos del Ritual de la Polvo

Traducción:

ACTO PRIMERO — EL BRILLO: "Así es como se veía. Así es como la imagen se veía en vuestra mente antes de usarlo. La línea limpia. El ritual. La promesa. Las películas idealizaron esto. Vuestro cerebro idealizó esto. Estamos hablando de talco para bebés. Estábamos hablando de talco para bebés todo el tiempo."

ACTO DOS — LA RACIONALIZACIÓN: El facilitador pregunta: "¿Quién puede contarme cómo fue la primera vez? No vuestra historia personal, sino la primera vez en vuestra MENTE. Os dijisteis a vosotros mismos que todo estaría bien. Explicaos cómo razonasteis." (Tomar 2-3 respuestas breves.) "Una vez. Bien. Dos veces. Sigue estando bien. Pero la tercera vez, vuestro sistema nervioso cambió y ya no era posible que todo estuviera bien."

ACTO TRES — EL MURO DE PROTECCIÓN: "Antes de continuar, todos miren este polvo. No tiene poder alguno, excepto el poder que nosotros le damos. Ahora mismo, juntos, estamos retirándole ese poder." El facilitador recoge el espejo o la superficie. "Voy a llevar esto a la basura. Si alguien quiere añadir algo —una palabra, un sonido, un gesto— mientras lo llevamos a la basura, que lo haga." Caminen lentamente. El grupo responde. No importa cómo respondan. Deséchenlo en la basura. Fin.

El Informe – Tres preguntas después del ritual.

- "¿Qué ocurrió en su cuerpo cuando vio la línea? No tiene que explicar por qué, simplemente describa la experiencia física." (Respondan rápidamente, una palabra o una frase cada uno).
- ¿De dónde proviene la influencia que se muestra en esa imagen? (Discusión abierta — 2 minutos. El grupo suele mencionar: películas, música, compañeros, la primera experiencia de consumo, el alivio que proporcionó).
- "Ahora está en la basura. ¿Qué significa eso para la próxima vez que veáis algo que se parezca a eso?" (Respuestas breves. Algunas personas dirán "no ha cambiado nada". Eso es honesto. El ritual funciona a través de la repetición, no como un evento único.)

1.2

Traducción:

Rituales para otras sustancias.

Adaptar el ritual a lo que hay en la habitación.

Sustancia.	El Objeto Sustituto y la Adaptación Ritual.
Opioides / Pastillas Traducción:	Una pastilla en una bolsita pequeña, o un frasco de pastillas sin etiquetar con caramelos. Se pasa de mano en mano. Se sostiene. El ritual: "Así es como se veía la receta. Así es como se sentía el alivio. Estamos sosteniendo caramelos". Las mismas tres acciones. Al final, se tira a la basura.
Alcohol	Un vaso de zumo de manzana, o agua en una copa de vino. El ritual: "Vamos a oler esto. Observad cómo reacciona vuestro cerebro al olor de algo en un vaso como este". Oledlo. Hablad sobre lo que sentís. Vertámoslo juntos.
Cigarrillos / Vaping	Sostenga un bolígrafo en la posición habitual de la mano y golpéelo suavemente con el dedo. "Observen la forma de sujetarlo. Observen hacia dónde tiende a moverse su boca." Mantengan el bolígrafo en la posición en la que lo sujetarían para fumar durante 30 segundos en silencio. Luego, déjenlo y sacudan la mano.
Metanfetamina / Estimulantes	Un pequeño espejo y bicarbonato de sodio, o un tubo de vidrio disponible en una tienda de manualidades. Lo importante aquí es la simbología y los elementos utilizados en el ritual. Se repiten los mismos tres pasos, pero se añade: "Qué beneficios obtuviste del ritual antes de siquiera usarlo? La preparación fue parte del efecto." Esto es condicionamiento. Esto es lo que estamos interrumpiendo.
Cannabis	Una bolsita de té o un saquet de hierbas. El olor desencadena la asociación. Pásenla entre vosotros. Observad qué reacciones provoca. "Esto es manzanilla. Vuestro cerebro acaba de reaccionar a la manzanilla. Así de potente es el condicionamiento." Repetir el mismo proceso tres veces.

Módulo 2

Traducción:

La Simulación del Estigma.

Transformen el arma en un espejo, y luego en un remedio.

El mecanismo terapéutico.

El estigma opera a través del aislamiento. Cuando alguien te llama "cara de adicto" o te dice que pareces un adicto, la vergüenza surge porque te marca como diferente a las personas que te rodean: como alguien que ha hecho algo que otros no han hecho, que lleva evidencia de ello en su cuerpo, que es visiblemente diferente. Esa marca solo es vergonzosa cuando te sientes solo al respecto.

La simulación del estigma funciona haciendo que la marca sea universal. Cuando todo el grupo participa en la simulación juntos, es decir, cuando todos se rascan la piel, todos muestran los efectos del consumo de metanfetamina, y todos aplican el aceite de Olay juntos, la marca deja de ser una marca individual. Se convierte en una condición compartida que el grupo aborda en conjunto. La vergüenza necesita el aislamiento para sobrevivir. La simulación elimina ese aislamiento.

El segundo mecanismo es el cambio de perspectiva: pasar de la etiqueta social ("cara de adicto a la metanfetamina") a la realidad biológica ("los químicos en mi sistema, la fijación impulsada por la dopamina, el daño en la barrera cutánea causado por la metanfetamina"). Este cambio de perspectiva no borra la experiencia, sino que reemplaza una narrativa de vergüenza con una narrativa precisa. Las narrativas precisas pueden abordarse; los círculos viciosos de vergüenza no.

2.1

Traducción:

El Guion de Simulación

Traducción:

El facilitador lleva a cabo este proceso en tres fases.

Lo que necesita:

- Espejitos pequeños — disponibles en tiendas de descuento, uno por persona o compartidos.
- Una pequeña botella de crema hidratante, aceite o loción, que se pasa de

persona a persona.
- Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
- Música suave durante la fase de curación: instrumental y relajante.

FASE UNO — LA ETIQUETA

Traducción:

FACILITADOR: Voy a decir en voz alta algunas cosas que la gente ha dicho o pensado sobre las personas en esta sala, o sobre personas como nosotros. Estas son cosas reales que la gente dice. Las estoy diciendo para que podamos analizarlas, no porque sean ciertas.

[[Léanlo lentamente, con pausas.]]

Traducción:

FACILITADOR: "Siempre se puede identificar a una persona con adicción observándola."
FACILITADOR: "Rostro de adicto a la metanfetamina. Observen la piel. Se puede ver el daño que se han causado."
FACILITADOR: "Se lo provocaron."
"Una vez adicto, siempre adicto."
"Nunca cambiarán de verdad."

[[Pausa.]]
FACILITADOR: ¿Cuántas de esas cosas ha escuchado? En el último mes. Sobre usted.
[[Permanezcan en silencio. No se apresuren. Luego:]]
Vamos a hacer algo con esto.

FASE DOS: LA SIMULACIÓN UNIVERSAL.

FACILITADOR: Quiero que todos tomen un espejo. Si no tienen uno, usen la cámara de su teléfono.
FACILITADOR: Observad vuestra piel. Ahora mismo. Miradla detenidamente.
[[Mantener 30 segundos de silencio.]]
FACILITADOR: Ahora, encuentren algo. Una marca, un punto, una zona seca, un poro, algo que normalmente no querrían que nadie viera. Todos tenéis uno. Todos los que estáis en esta sala tenéis uno.
[[Pausa.]]
FACILITADOR: Ahora, tóquenlo. No con fuerza. Simplemente tóquenlo y observen la impulsión — la impulsión de arreglarlo, tocarlo, cubrirlo.
FACILITADOR: Ese impulso. Eso no significa que estés "roto". Es la finalización de patrones impulsada por la dopamina. El mismo mecanismo que impulsó el

deseo también impulsó la conducta. El mismo sistema, el mismo funcionamiento.

FACILITADOR: Observen el entorno.
FACILITADOR: Todos tienen un espejo. Todos han encontrado algo. Todos tienen el impulso.
FACILITADOR: No hay signos de consumo de metanfetamina en esta sala. Lo que observamos son sistemas nerviosos reaccionando de la manera en que lo hacen cuando han estado sometidos a estrés químico.

LA TARJETA DE REORIENTACIÓN — Léela en voz alta o pégala en la pared.

(No se proporciona traducción adicional, ya que la frase original es una instrucción general y no contiene contenido específico que requiera traducción.)

"Rostro afectado por el consumo de metanfetamina: observa el daño que te has causado."
REALIDAD BIOLÓGICA: "La metanfetamina causa vasoconstricción, lo que reduce el flujo sanguíneo a la piel. La disfunción de la dopamina impulsa comportamientos repetitivos, incluyendo el acto de arrancarse la piel. La supresión inmunológica causada por el uso crónico de estimulantes debilita la barrera cutánea. Estos son efectos químicos de un proceso químico. No son evidencia de un defecto de carácter."

"Siempre se puede identificar a una persona con adicción."
REALIDAD BIOLÓGICA: "A veces, se pueden observar las consecuencias físicas del estrés crónico en el cuerpo humano. Estas consecuencias pueden ser resultado de la pobreza, la guerra, las enfermedades o el cuidado de otros. El cuerpo, sometido a un estrés prolongado, lo manifiesta. Esto no es exclusivo de la adicción; es biología."

Se lo provocaron.
REALIDAD BIOLÓGICA: "Nadie elige su estado de MTHFR. Nadie elige su variante de COMT. Nadie elige el déficit neuroquímico que hizo que la sustancia pareciera necesaria. La decisión de consumir fue tomada por un sistema que ya estaba en estado de malestar, buscando alivio."

FASE TRES: LA SIMULACIÓN DE CURACIÓN

Ahora vamos a realizar la reparación. Literalmente.
[[Pasen el hidratante o el aceite. Pongan música suave.]]
APLICADOR: Coloque el producto en la palma de su mano. Aplíquelo en la zona que ha identificado en el espejo.
FACILITADOR: Así es como se manifiesta la curación. No es algo dramático. No es un momento de gracia. Es alguien aplicándose crema en la cara en una habitación llena de personas que están haciendo lo mismo.
[[Permitan que el silencio y la música acompañen este momento durante 60 segundos. Luego:]]
FACILITADOR: Esto es lo que hacemos aquí. Cada semana. Algo pequeño que en realidad es una muestra de cuidado. En público. Juntos.

[[Silencio. Dejad que se asiente.]]

Módulo 3

Traducción:

La deconstrucción del cliché.

Las cosas que la gente dice que no son ciertas, representadas de manera que podamos verlas claramente.

El mecanismo de acción terapéutico.

La recuperación está llena de clichés que funcionan como presión emocional en lugar de una guía útil. "Perdona y olvida". "Déjalo ir". "Sigue viniendo, funciona si tú trabajas en ello". "Un día a la vez". Estas frases no son incorrectas, pero a menudo se utilizan para silenciar una experiencia real en lugar de iluminarla. A la persona que no puede perdonar se le dice que intente perdonar con más fuerza. A la persona que no puede olvidar se le dice que no... verdaderamente perdonado.

La deconstrucción del cliché funciona mediante la representación del mismo: se interpreta el cliché de forma literal, llevándolo hasta sus últimas consecuencias, para que el grupo pueda ver lo que realmente significa en la práctica, en contraposición a lo que afirma significar. Esta representación logra lo que el argumento no puede: muestra en lugar de simplemente decir.

3.1

Traducción:

Perdón y Olvido: Representación de "La Lettera Escarlata".

20 minutos: el proceso completo, desde la identificación hasta la liberación.

Lo que necesita:

- Etiquetas rojas, rotuladores rojos o notas adhesivas rojas: una por persona.
- Opcionalmente: un trozo de tela o cinta roja.
- Espacio para moverse por la habitación.

LA LEY — EN CUATRO ACTOS

Traducción:

ACTO UNO — REDACCIÓN DE LA CARTA (5 minutos): Cada persona escribe en una pegatina roja una sola palabra: algo que ha hecho, o algo que le ha sido hecho, por lo que se le ha pedido que "perdone y olvide". Solo una palabra. No deben mostrarla a

nadie todavía.

ACTO DOS — LLEVARLO (5 minutos): Cada persona pega la etiqueta de forma visible en sí misma, ya sea en la camisa, la frente, la mano, o donde elija. Ahora, el grupo puede ver las letras de todos. Nadie las lee en voz alta. El grupo simplemente observa que todos llevan una etiqueta. Facilitador: "Miren a su alrededor. Esto es lo que se siente al cargar con algo que se les ha dicho que olviden. Ustedes lo han estado cargando. Y todos los demás también." esta habitación.

ACTO TRES: LA VERDAD SOBRE OLVIDAR (3 minutos): El facilitador habla: "Perdonar y olvidar significa: actuar como si nada hubiera pasado. Significa: la persona que te ha herido debe poder continuar sin consecuencias. Significa: tu dolor es una molestia. Aquí está lo que es realmente cierto: el perdón es posible. Olvidar no es ciencia. El hipocampo no tiene una función de borrado. No puedes olvidar. Lo que puedes hacer es cambiar el significado de ese recuerdo, cambiar su...". "La carga emocional, transformadla. No la ignoréis. Eso no es olvidar. Olvidar es algo más difícil y más honesto."

ACTO CUARTO — LA LIBERACIÓN (5 minutos): "Con esta etiqueta, tenéis dos opciones. Podéis seguir usándola; no hay vergüenza en eso; es vuestra experiencia; es real. O podéis quitárosla y dejarla en algún lugar de esta habitación, no tirándola ni destruyéndola, simplemente dejándola allí. No porque no haya ocurrido. Sino porque estáis eligiendo no llevarla con vosotros." "Escuchen a su cuerpo hoy." Música suave. Las personas se mueven por la sala y toman una decisión. No hay presión en ningún sentido.

Informe post-intervención.

- A aquellos que quitaron la etiqueta: "La colocaste aquí. ¿Dónde la pusiste? ¿Por qué ahí?".
- A aquellos que continuaron usándolo: "Ustedes lo siguieron usando. ¿Qué significa para ustedes seguir usándolo en este momento?"
- A todos: "¿Cuál es la diferencia entre perdonar algo y olvidarlo? ¿Podéis expresarlo en una sola frase?"

El facilitador no resuelve esto. El grupo no necesita llegar a un consenso. El objetivo es hacer visible lo que realmente implica la frase "perdonar y olvidar", y dar al grupo la posibilidad de rechazar la parte del "olvidar" mientras se mantiene la parte del "perdonar" como un objetivo, no como una exigencia.

Módulo 4

Traducción:

El problema principal: La crisis.

(Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717)

Tienen 20 minutos para crear a su personaje. Luego, lo interpretaremos. Cada personaje.

El mecanismo de acción terapéutico.

La técnica más poderosa del psicodrama es la inversión de roles: el momento en que la persona que interpretó al usuario interpreta al proveedor, o la persona que interpretó al proveedor interpreta al familiar que observa cómo su hijo desaparece. Cada cambio de rol produce un cambio de perspectiva que la mera conversación sobre ese rol no puede generar. No se comprende al proveedor hasta que uno mismo ha interpretado ese papel. No se comprende lo que presenció la familia hasta que uno mismo ha interpretado ese papel. miembro.

"El Bust" es un psicodrama estructurado en el que se representa toda la dinámica de la adicción: no solo el consumo, sino también cada personaje presente: el traficante, el consumidor, el amigo que observaba, el familiar que lo descubrió, el policía, el juez, el terapeuta que no escuchó, y la persona que dijo lo correcto, pero demasiado tarde. Cada personaje tiene la oportunidad de hablar. Cada personaje tiene su momento. Y luego, la escena. cambios — y cada personaje tiene un final diferente.

4.1

Traducción:

Las tarjetas de roles.

20 minutos para prepararse, luego comienza la representación.

FACILITADOR: Esta noche vamos a representar una obra. Tienen 20 minutos para encontrar a su personaje. Voy a repartir tarjetas con los roles. Lean la suya. Encuentren su vestuario: lo que haya en esta sala. Una chaqueta usada de forma diferente, un sombrero, un accesorio de su bolsa, lo que sea. Cuando pasen los 20 minutos, serán ese personaje. Manténganse en el personaje hasta que diga "escena".

[[Distribuyan las tarjetas de roles. Den 20 minutos. El facilitador se mueve entre los participantes, ayudándoles a comprender sus personajes. Se reproduce música.]]

LAS TARJETAS DE ROLES: Impriman, corten y distribuyan una tarjeta por persona. Para grupos de más de 8 personas, dupliquen algunos roles. Para grupos de menos de 6 personas, una persona puede interpretar varios roles de forma secuencial.

ROL: EL VENDEDOR — Interpretado por cualquier persona — idealmente alguien que pueda mantener la energía.

VESTUARIO/ACCESORIOS: Gafas de sol, si es posible. Algo en el bolsillo. Una postura segura.

"Tengo lo que necesitas. Sabes dónde encontrarme. No soy tu problema, soy tu solución." Y: "Tengo tu dinero. Vas a estar muy bien. Nada me afecta. Soy invulnerable. Pruébame."

Vuestro arco narrativo: Comencéis la obra en la cima del mundo. Al final de la obra, sois descubiertos. No sois glamurosos. Tenéis miedo. Tenéis personas que amáis. Representad el momento en que os dais cuenta de que la persona a la que acabáis de vender es un niño.

En caso de emergencia o crisis, llamad al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

El primer contacto con una enfermedad puede ser abrumador. Es importante recordar que no estáis solos. Si necesitáis ayuda, podéis contactar con el 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717. Ellos os brindarán apoyo y orientación.

VESTUARIO / ACCESORIO: Manos ligeramente extendidas hacia adelante. Una expresión de anticipación.

"Solo una vez. Simplemente quiero ver cómo es. No voy a ser una de esas personas." Y: "De acuerdo. Una vez más. Puedo parar cuando quiera."

ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

SU EXPERIENCIA: Comienzan con curiosidad y sintiéndose en control. Terminan en un lugar que no habían planeado. El momento en que notan que han perdido el control, *describan ese momento*.

MANTENIMIENTO: El usuario debe estar familiarizado con los procedimientos de mantenimiento.

CRÍTICO: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

VESTUARIO / ACCESORIOS: Ligeramente encorvado. Revisando los bolsillos. Alerta a los movimientos.

"Estoy bien. Solo necesito superar este día. Una vez más y luego lo dejaré. Ya lo he hecho antes." Y: "No tengo ningún problema. Puedo manejar esto."

ESTO ES URGENTE: Su sistema de soporte vital está fallando. Por favor, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717. Necesitan ayuda inmediata. No esperen más.

EL AMIGO QUE OBSERVÓ — Alguien que ha sido testigo de la conducta de otra persona.

VESTUARIO / ACCESORIOS: Brazos cruzados, luego descruzados. De pie,

ligeramente alejado de la escena.
"No sabía qué decir. Pensé que lo descubrirían. No quería empeorar la situación." Y: "Debería haber dicho algo antes. Debería haber hecho algo."
VOSOTROS lleváis una culpa que no os pertenece. Representad el momento en el que os dais cuenta de que esa culpa no es vuestra.

En caso de emergencia, contactad con el 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

ROL: MIEMBRO DE LA FAMILIA — Persona que ha sido amada por alguien con adicción, o que ha amado a alguien que consume sustancias.
VESTUARIO / ACCESORIO: Una fotografía sostenida con una mano, o los brazos extendidos ligeramente hacia adelante.
No entiendo lo que os pasó. Estabais aquí y luego desaparecisteis.
Estoy enfadado y os quiero, y no sé cómo puedo sentir ambas cosas al mismo tiempo.
Su comportamiento oscila entre el dolor, la ira y el amor, y todas estas emociones le resultan indistinguibles. El momento crucial es cuando deja de esperar el regreso de la persona que conocía y empieza a ver a la persona que realmente está frente a él; es en ESE momento en el que debe actuar.

ROL: EL SISTEMA — Una o dos personas — se puede dividir o interpretar juntas.
VESTUARIO / ACCESORIOS: Portapapeles, si está disponible. Postura erguida. Expresión neutra.
"No ha seguido las indicaciones. No ha cumplido con las condiciones de su tratamiento. Le recomendamos un nivel de atención más especializado." Y: "Esta es su tercera hospitalización. ¿Qué es diferente esta vez?"
SU COMPORTAMIENTO: No es usted una mala persona. Está abrumado, con recursos limitados y opera bajo un modelo que no se ajusta a la persona que tiene delante. El momento en que reconozca eso, *actúe* en consecuencia.

CRÍTICO: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

LA PERSONA QUE DIJO LO CORRECTO — Cualquiera

(No se proporcionó texto original para traducir. Por favor, proporcione el texto que desea traducir.)
VESTUARIO / ACCESORIOS: Manos abiertas. Contacto visual firme.
No creo que esté averiado. Creo que ha estado funcionando con información incorrecta.

No me voy a ir a ninguna parte. Estaré aquí cuando estéis listos.
Vuestro papel: No tenéis que hacer nada. Simplemente, permaneced presentes. El momento en que la persona que tenéis delante os escucha, concentrad vuestra atención en ESA interacción.

CRÍTICO: Sustituir cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

4.2

Traducción:

La estructura del juego.

Cuatro escenas, cada una representada dos veces, con un cambio de roles.

Escena Traducción:	¿Qué ocurre?	El turno.
Escena 1 — La Transacción (No hay texto proporcionado para traducir. Por favor, proporcione el texto de la escena 1 para que pueda traducirlo.)	El vendedor y el comprador (por primera vez) se encuentran. Se realiza la transacción. Un amigo observa. Un familiar está en otra parte de la habitación, aún no involucrado.	Después de la escena: El vendedor y el usuario intercambian roles. Repitan la escena. Ahora el vendedor es el usuario. Ahora el usuario es el vendedor. ¿Qué cambios?
Escena 2 — La Espiral (No se proporciona texto para traducir, ya que solo se indica el título de la escena.)	El paciente intenta gestionar su vida. El Sistema interviene. Un familiar intenta contactar con él/ella. Un amigo permanece al borde.	Después de la escena: El familiar y el usuario intercambian roles. Se repite el momento en el que el familiar descubre la situación. Ahora el usuario interpreta al familiar. ¿Qué ven?
Escena 3 — El Arresto Traducción: (No se proporciona texto para traducir, ya que solo se indica el título de la escena.)	El traficante es descubierto. El Sistema llega. El usuario está presente. Todos se quedan paralizados cuando ocurre el arresto: ¿qué hace cada personaje durante ese momento de inmovilidad?	Después de la simulación: El facilitador llama a cada participante individualmente. "Representante del comercio: ¿en qué está pensando AHORA?" "Usuario: ¿qué está sintiendo AHORA?". Se debe preguntar a todos los participantes.
Escena 4 — El Otro Final Traducción:	La persona que dice lo correcto aparece — en cualquier momento de las escenas 1, 2 o 3. Su llegada provoca un cambio. Solo un cambio. El grupo improvisa qué cambia.	Después de la escena: Discusión grupal: ¿Qué cambió? ¿Qué no cambió? ¿Qué solo podía cambiar desde dentro?

Notas del Director: Operación Segura de la Mamografía

- Usted es el director. No está en la obra. Permanezca fuera del escenario para poder ver toda la habitación.

  Traducción:
- Llama a "FREEZE" en cualquier momento si alguien parece estar en genuina dificultad, en lugar de estar simulando. Pregunta: "¿Estás interpretando el personaje ahora mismo, o estás realmente en peligro?". La persona te lo dirá.
- "Estoy en ello" significa: detener la actividad, activar el protocolo de seguridad, y trasladar a la persona a la sala. La actividad se reanuda después, o no. La seguridad de la persona es lo primordial.
- El papel del crupier suele ser catártico para aquellas personas que nunca han podido interpretar a un personaje con tanto poder. Permítanle ser imponente. Que el crupier sea genuinamente amenazante. El juego de "bust" funciona mejor cuando el crupier es realmente aterrador.
- El cambio de roles es el momento más importante. No lo omitan. El momento en que un usuario asume el papel del distribuidor es a menudo cuando comprende por primera vez con qué estaba interactuando.
- ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

  Escena 4 — El Otro Final.

4.3

Traducción:

El Informe Post-Intervención.

Saliendo de la actuación — volviendo a ser usted mismo.

FACILITADOR: ESCENA. [Pausa.] Salgan de sus personajes. Sacúdanselo — literalmente. Sacudan sus manos, sus brazos.

[[Todos se despiertan sobresaltados.]]

FACILITADOR: Ahora, por favor, formen un círculo. Y dígan su nombre. Su nombre real. Solo su nombre.

[[Recorred el círculo. Cada persona debe decir su nombre.]]

FACILITADOR: Acaban de representar a alguien o algo que ha tenido poder en vuestras vidas. Habéis controlado eso durante los últimos 20 minutos. Eso no es poca cosa.

Preguntas de evaluación posterior — Tómense su tiempo para responderlas.

- ¿Qué papel fue el más difícil de interpretar? ¿Cuál fue el más fácil? ¿Qué os

puede decir eso?

- ¿Hubo algún momento en la obra en el que reconocisteis algo verdadero? ¿Qué fue?
- El traficante fue arrestado. ¿Qué ocurrió con el traficante después de su arresto? Describa lo sucedido en una sola frase.
- "La persona que dijo lo correcto... ¿quién fue esa persona en tu vida real? Si no hubo ninguna, ¿quién podría haberlo sido?"
- "¿Qué le dirías al personaje que acabas de interpretar, si pudieras volver atrás?"

Módulo 5

Traducción:

El Acto de Sanación

Traducción:

¿Cómo es realmente la recuperación? Se lleva a cabo en público y en conjunto.

Por qué esto siempre debe ser lo último.

Acaban de experimentar en grupo dolor, estigma, dinámicas de poder, inversión de roles y un momento de tensión. El sistema límbico se ha activado. El cuerpo está reteniendo algo. No pueden detenerse aquí. El sistema nervioso necesita un proceso de conclusión: no una resolución, ni un final feliz, sino una señal fisiológica que indique que el estado de activación tiene un punto de referencia.

La "Actuación de la Sanación" no es una representación de estar sanado. Es una representación de las pequeñas acciones específicas que constituyen la sanación: las cosas reales, literales y físicas que implica la recuperación en la vida diaria. Se lleva a cabo en público, juntos. Porque el cuerpo aprende haciendo, y hacer algo en una habitación llena de otras personas que también lo están haciendo, cambia el significado de esa acción.

FACILITADOR: Vamos a terminar esta noche mostrando a los demás lo que realmente estamos haciendo. No lo que intentamos hacer, sino lo que realmente estamos haciendo. Una acción. Concreta. Real.

FACILITADOR: Piensen en una cosa que hacen, o que están intentando hacer, que contribuya a la recuperación. No se trata de una meta, sino de una acción. Algo que puedan demostrarnos ahora mismo con su cuerpo.

[[Den a cada persona 60 segundos para reflexionar.]]

FACILITADOR: Vamos a dar la vuelta por la sala. Cada persona nos mostrará algo, sin explicarnos nada al principio. Simplemente, muéstrenlo. Luego, nos dirán qué es.

EJEMPLOS DE ACTOS DE SANACIÓN — Compartan esto si el grupo necesita ser motivado.

BEBER UN VASO DE AGUA: Lentamente, deliberadamente, todo el contenido: "Esto es como me hidrato. Todos los días. Suena tonto. Antes no hacía esto."
HACIENDO LA CAMA — imitar la acción: "Esto es como hago la cama. No he hecho la cama en tres años. Ahora la hago."
TOMANDO LOS SUPLEMENTOS — (mímica de abrir una botella y tomar los suplementos): "Aquí estoy tomando mi metilfolato. Todavía no lo entiendo del todo, pero lo tomo."
EL PASEO MATUTINO — (mímica de caminar, mirando alrededor): "Cada mañana. Veinte

minutos. No escucho nada. Simplemente camino."
LLAMANDO A UNA PERSONA — (mímica de marcar un teléfono): "Llamo a mi hermana los martes. No he hablado con ella durante dos años. La llamo ahora."
SENTADO CON EL DESEO — Siéntense completamente quietos, con las manos abiertas sobre las rodillas: "Me siento así durante tres minutos antes de hacer cualquier cosa. El deseo pasa. Me quedo sentado con él."
ESCRIBIENDO UNA COSA — mímica de escribir: "Escribo una cosa que hice bien. Cada noche. Una cosa. No una lista. Una sola cosa."
DESAYUNO – Imitar la acción: "Ahora estoy desayunando. Todos los días. Así es. Para mí, eso es recuperación en este momento."

[[Después de que todos hayan mostrado sus acciones:]]

FACILITADOR: Observen lo que acaba de ocurrir en esta sala. Cada persona en esta sala nos ha mostrado algo real. No un plan, no un objetivo. Algo que están haciendo realmente.
FACILITADOR: Así es como se ve la recuperación. Así es.

FACILITADOR: Cerramos como siempre cerramos.

El contenido biológico puede ser comprendido.
TODOS: La biología puede ser comprendida.
FACILITADOR: El patrón puede modificarse.
TODOS: El patrón puede modificarse.
El trabajo es importante y vale la pena realizarlo.
TODOS: El trabajo es real y vale la pena hacerlo.
TODOS: Vuelvan.

Apéndice

Traducción:

Horario completo de la sesión de psicodrama.

90 minutos — el arco completo.

Tiempo.	Fase.	¿Qué ocurre?
0:00–0:10 Traducción:	Apertura.	Agua, respiración, Propósito: El objetivo es proporcionar información clara y concisa sobre temas médicos. Frase de apertura: Esta información tiene como objetivo proporcionar una comprensión básica de [tema médico].
0:10–0:25 Traducción:	Ritual de Introducción Traducción:	Nombre, tipo, emociones, trabajando en.
0:25–0:40 Traducción:	Módulo 1 — Ritual de Objetos Traducción:	El ritual con talco para bebés u otro objeto adaptado, relacionado con la sustancia relevante para este grupo.
0:40–0:55 Traducción:	Módulo 2: Simulación sobre el Estigma (No se proporciona texto adicional para traducir, ya que solo se indica el título del módulo.)	La etiqueta, la simulación universal, la tarjeta de reencuadre, la sanación.
0:55–1:05 Traducción:	Módulo 3: Deconstrucción de Clichés (No se proporciona texto adicional para traducir, ya que solo se indica el título del módulo.)	Perdón y Olvido — Representación de *La Lettera Scarlatta*.
1:05–1:25 Traducción:	Módulo 4 — El Infarto (No se proporciona texto adicional para traducir, ya que solo se indica el título del módulo.)	20 minutos de preparación, 4 escenas, intercambio de roles, discusión posterior.

1:25–1:35 Traducción:	Módulo 5: Actuación para la curación.	Cada persona muestra una acción real de recuperación.
1:35–1:45 Traducción:	Cerrar + Integración	Cierre del sistema operativo. Se recomienda reiniciar el dispositivo. (Opcional: Compartir información relevante durante 10 minutos.)

¿Qué módulos ejecutar en cada reunión?

- Primera sesión de psicodrama: Módulo 1 (Ritual del Objeto) únicamente — permitid que el grupo encuentre el formato antes de añadir más elementos.
- Segunda sesión: Módulo 1 + Módulo 2 (Simulación sobre el estigma)
- Tercera sesión: Módulo 3 (Deconstrucción de clichés) — ideal para grupos que llevan tiempo reunidos y están preparados para analizar el lenguaje que han estado utilizando.
- Cuarta sesión: Módulo 4 (El momento crítico) — requiere la mayor confianza; no se debe intentar hasta que el grupo haya tenido al menos 3 sesiones juntos.
- Módulo 5 (Representación de la curación) — siempre, al final de cada sesión de psicodrama.

  Información importante: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
- Ciclo completo de 90 minutos: máximo una vez al mes. Estas sesiones requieren un alto nivel de participación; el grupo necesita reuniones regulares entre ellas para facilitar la integración.